

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНЯТИЕ СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

Профессиональной деятельности без стресса не бывает.

С одной стороны, благодаря стрессу мы испытываем разнообразные эмоции, которые обогащают нашу жизнь, добиваемся новых результатов, достигаем вершин личностно-профессионального роста. С другой, угнетающее действие хронического стресса может вызывать депрессии, психосоматические заболевания, психологические проблемы личности, имеющей низкую профессиональную мотивацию, не стремящейся к повышению квалификации и карьерному росту, имеющей те или иные деформации и деструкции, отклонения от гармоничной линии профессионального развития и этического поведения специалиста.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, - а именно к этому разряду профессий относится работа школьного учителя, воспитателя, - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя "сбрасывать" напряжение, снимать внутренние "зажимы", расслабляться.



Мероприятия по преодолению стресса у педагогов

Молодые специалисты

✓ Наведите порядок. Нужно заняться уборкой. Не обязательно генеральной. Хотя бы приведите в порядок свой рабочий стол: это успокоит, отвлечет от навязчивых мыслей и поможет сосредоточиться. В квартире можно подвигать мебель. Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая может беспрепятственно скользить в правильном направлении.

✓ Массируйте голову. Массаж действует расслабляюще на нервную систему. К тому же способствует улучшению кровоснабжения кожи головы, росту и укреплению волос.

✓ Всплесните руками. И не один раз: в течение нескольких минут интенсивно встряхивайте кистями рук. По мнению врачей, такая «встряска» расслабляет мышцы и суставы плечевого пояса, которые сильно напрягаются во время стресса.

✓ Следуйте плану. Нет ничего более изнурительного, чем рутина и не завершенные вовремя дела. Навязчивые мысли по поводу не сделанного, расшатывают вашу нервную систему. «Ежедневное беспокойство из-за бытовых мелочей провоцирует выработку гормона стресса кортизола в том же количестве, что и при серьезной психотравме – разводе или увольнении с работы», - уверяет профессор медицины Майкл Ройзен.

✓ Сидите прямо. «Сутулая спина усугубляет стрессовое состояние», - утверждает доктор Эрик Петпер. «Энергия должна свободно проходить по позвоночному столбу, это гарантия вашего ровного, гармоничного состояния – физического и душевного».

✓ Рисуйте, творите. Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение 2-3 минут в периоды повышенного стресса в 5 раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. Освойте метод рисования или фотошоп. Копируйте полотна любимых художников или улучшайте (визуально) свой мир или себя.

✓ Отключите телефон. Блокируйте звонки после 23:00 и на 15 минут, когда чувствуете, что еще чуть-чуть, и вы «взорветесь». Отключите телефон, крепко, до боли, зажмурьте глаза, наберите полную грудь воздуха, и беззвучно «кричите», выдыхая его. Этот прием часто используют актеры, а им известно, что такое крайнее психоэмоциональное напряжение и как важно от него вовремя избавиться. Если у вас есть возможность кричать не беззвучно (скажем, вы в лесу или на даче и вокруг нет соседей) – пользуйтесь.

Специалисты со стажем

✓ Отвлечение: спортивные игры, обращение к любимому виду искусства (просмотреть хорошую комедию, послушать талантливую музыку, посетить выставку, сходить в гости к хорошим знакомым, общение с природой, отпуск, занятия танцами).

✓ Переключение: Посмотрите по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали окружения, которых обычно не замечаете. При этом мысленно во всех подробностях проговорите (про себя) то, что вы видите, например: «Какая ужасная расцветка у его рубашки... Интересно, а чья фотография в такой красивой рамке? Из этого окна открывается неплохой вид.» и так далее – пока не почувствуете, что понемногу успокаиваетесь.

✓ Когда это необходимо, обратитесь за профессиональной помощью. Если вам кажется, что возникший стресс настолько силен (превращается в хронический), что все известные вам способы борьбы с ним не помогают, возможно, имеет смысл обратиться за помощью к профессионалам. Психолог или психотерапевт поможет улучшить настрой.

✓ Ароматерапия. Приятные запахи – проверенные временем релаксанты. Ароматы, как и музыка, действует успокаивающе, в первую очередь те, что вызывают ассоциации с приятными моментами вашей жизни. Выбор невероятно широк – яблоки, шоколад, корица, мята, любимые цветы или духи. Используйте масла, свечи и аромапалочки.

✓ Аутотренинг (самовнушение) /игры-формулы/.

✓ Работа над дыханием.

✓ Массаж.

✓ Уход за собой.